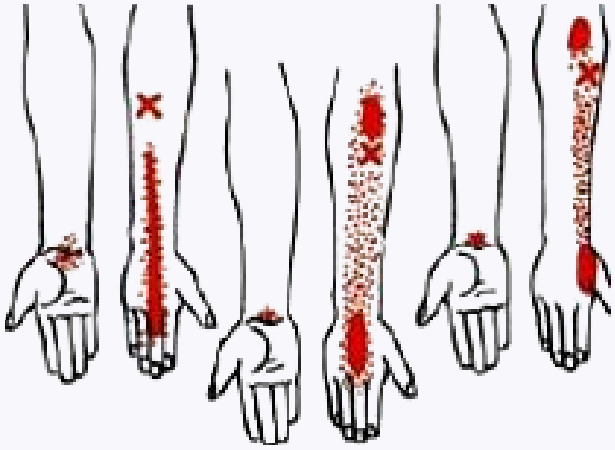
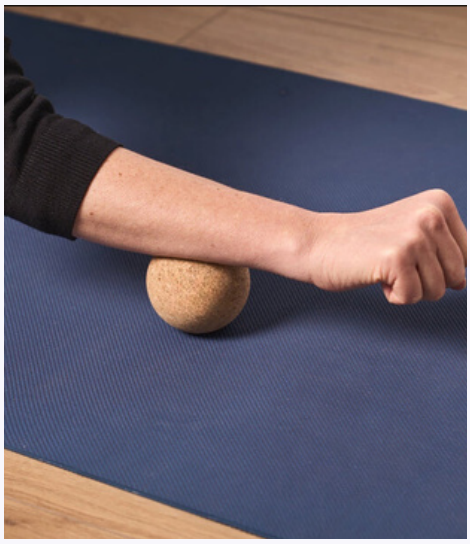
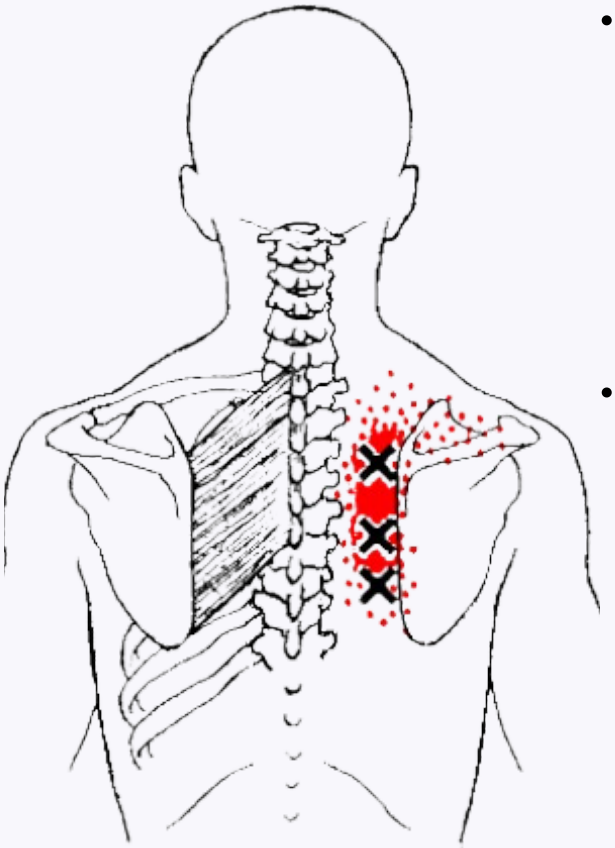
Предмишница с малка топка

- Легнете настрана и поставете топката под предмишницата, напречно на тялото.

- С движения с малка амплитуда масажирайте предмишницата. Намерете болезнена точка и задръжте в нея.





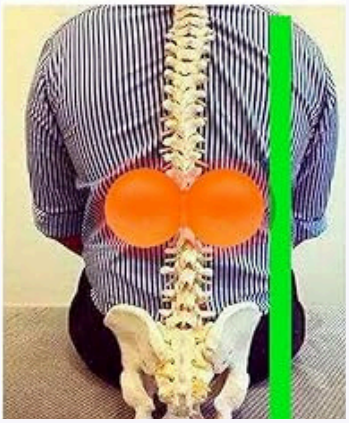


- Легнете странично и обхванете с ръката противоположното рамо така, че пространството под лопатката да се отвори.
- Поставете голямата топка под лопатката и с кръгови движения масажирайте избраната зона. Намерете тригерната точка и задръжте от 30 секунди до 1 минута.

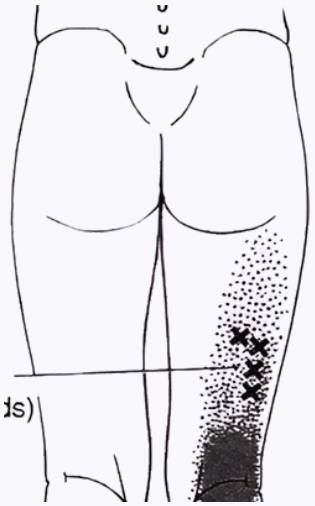
Паравертебрални мускули

- Поставете Пинъта в горната част на гърба така че двете топки да застанат върху мускулите около гръбнака, а прореза да е под гръбначния стълб.

- Сплетете пръсти зад врата и с малка амлитуда се приплъзвайте нагоре надолу. Ако откриете точка, задръжте в нея, изнасяйки тежеста на тялото върху масажното пособие.



- Тригерна точка в semitendinosus и semimembranosus: Болката може да се усеща по цялата дължина на задната част на бедрото, седалището и долната част на гърба.

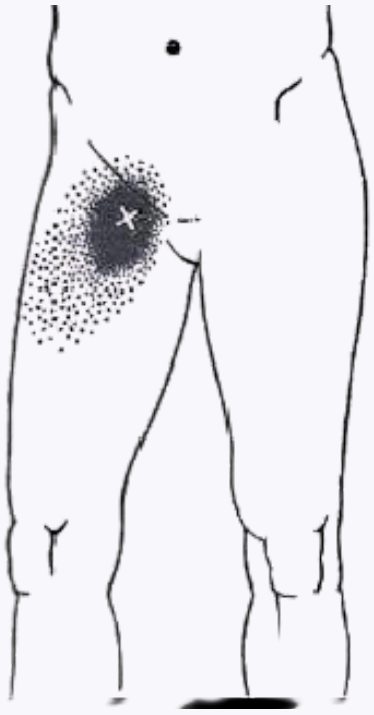


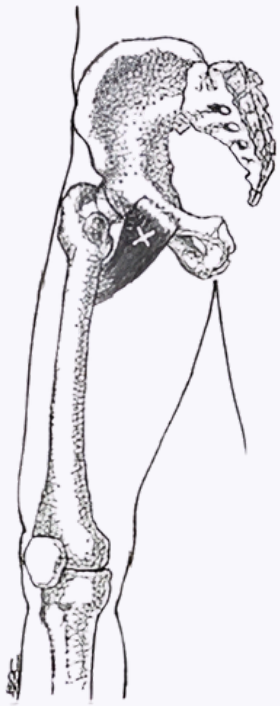
- Поставете ролера под задното бедро и търкаляйте ролера напред и назад, за да облекчите напрежението.
- При нужда, поставете горния крак върху долния, за да натиснете по-дълбоко.
- Задръжте при необходимост в определена по-болезнена зона, от 30 секунди до 1 минута.

Вътрешни бедра

- При желание за по-концентриран натиск, намерете болезнена точка и задръжте. Можете да натиснете с ръка върху крака, за да увеличите интензитета.

Задръжте при необходимост в определена по-болезнена зона, от 30 секунди до 1 минута.





Прасци - ролер

- Търкаляйте ролера по прасеца като изберете интензитета, който е поносим за ситуацията.

- Най лекия вариант е да търкаляте ролера под прасците с двата крака.

- Може да поставите единия крак върху другия, за да увеличите натиска.